

**Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО»**

**для младших школьников (1—4 классы)**

 Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО, Программы формирования УУД ООП НОО «Ижморская СОШ №1».

Составители: Иванов А.И., Плюхин С.А., Тихонов Р.А.

**Пояснительная записка**

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития РоссийскойФедерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельностигосударства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы пооздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организацииэффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной
работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерациивглаве «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положениеконкретизируется - требуется «увеличение доли обучающихся и студентов,систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численностинаселения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документсферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров)физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышениеуровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания.Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построенияучебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемыхформ, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий.
Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к остояннымзанятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями,учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудиловку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3%, - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% -улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий [1, с. 59].

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его«игровой рационализации»;

1. оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
2. понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО - игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует

требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом - метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1. использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
2. учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и
физкультурно-двигательным воспитанием;

- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активными регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь)использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания [8]. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом при подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение

класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела | Общееколнчествочасов | Часы ауди торных занятий | Часы внеаудиторны**X**активныхзанятий |
| **1.** | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | 1 |  |
| **2.** | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | 1 |  |
| **3.** | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега». | 2 |  | 2 |
| **4.** | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». | 2 |  | 2 |
| **5.** | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | 1 |  |
| **6.** | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м | 2 |  | 2 |
| **7.** | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км». | 4 |  | 4 |
| **8.** | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов -«Прыжок в длину с разбега». | 2 |  | 2 |
| **9.** | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 2 |  | 2 |
| **10.** | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1 -2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов. | 2 |  | 2 |
| 11. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | 1 |  |
| 12. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | 1 |  |
| 13. | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 1 | 1 |  |
| 14. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. | 6 |  | 6 |
| 15. | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами. | 6 |  | 6 |
| ***Всего*** | ***34*** | ***6*** | ***28*** |

Примерное содержание занятий

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2. ***Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).*** Организм **человека, основные** параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнениюнорматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч):* **«Веревочка** подногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам»,
«Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки»,«Удочка»,«Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»

4. *Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовкик выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине илиподтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре
лежа на полу»(2ч):* «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни залинию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

«Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

**5. *Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).***Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная исовершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода
движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнениюнормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на60м (2ч):* «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз»,«Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой»,
«День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

«Конники - спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси - лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнениюнормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанноепередвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»;учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2км по пересеченной местности»(2ч):* Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые
лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»,«Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумейдогнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров»,«Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

«Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки квыполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»(2ч):* Могутбыть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива*«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».*

«Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнениюнорматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или нагимнастической скамье »(2ч):* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (споворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону),«Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки квыполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов (2ч):* «Толкание ядра»,«Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени»,
«Точная подача» и др. по выбору.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

11 *Социально-ориентирующие игры (1Ц):* сюжетно-ролевые,ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры,направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующиеличностному развитию школьников.

12. *Инновационные игры (1ч),* которые придумывают сами участники илимодернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

1. ***Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).*** Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).
2. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.
3. *СпартИгры ГТО (6ч):* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

**Предполагаемые результаты реализации программы**

**1. *Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний,понимания социальной реальности и повседневной жизни):*** приобретениешкольниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной испортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развитиячеловека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции исовершенствования; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательнойдеятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значениикомплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к
выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничномуразвитию личности .

***2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношенияшкольника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности вцелом):*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру,к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формированиеположительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО,
к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннегоразвития личности.

***3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опытасамостоятельного социального действия):*** школьник может приобрести опытиспользования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, длясвоего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта;может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по
организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО»,** помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

* знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
* роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
* отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
* ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке квыполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение иготовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью иподготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой, как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). - М.: Советский спорт, 2015.-156 с.
2. Вишневский В.П., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. - М.: АЛО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. - 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001 г. 15. Сайт о русских народных играх. - httpWwww
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография - Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. - 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. - Клев: НУФВСУ, изд-во "Олимп, лит.", 2015.-704 с.

Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.